

神港学園保健委員会

# いほけんだより

## 3月

平成25年3月21日

## 花粉症の季節になりました

最近保健室で見ていると、「目がかゆいなあ」「鼻がつまってぼ～っとするなあ」という人が増えてきているようですね。

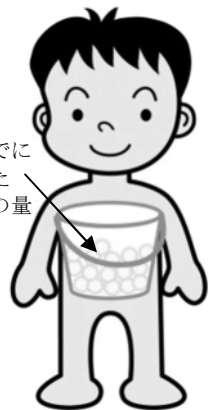
現在、日本人の**4人に1人が花粉症**を持っています。花粉症は誰にでも発症する可能性があり、今症状が出ていない人も花粉症になる可能性があります。



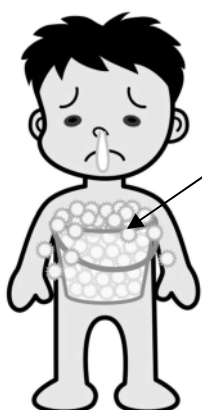
## どうして花粉症になるの？

花粉は人間の体にとって特に悪いものではないのですが、体を守る仕組みである「**免疫**」が花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ、涙で追い出そうとするからです。体質による個人差はありますが、今は平気な人でも、この先かからないということはいえません。

発症する確率は**それまでに花粉を吸ってきた量**が関係します。両側の図のように、今まで吸い込んだ花粉の量が一定ラインを越えると花粉症になります。つまり、子どもの時よりも大きくなってからの方が花粉症になりやすいということですね。



花粉症ではない人



花粉症の人

## 当てはまる症状はありますか？

- 目がかゆい
- 涙が止まらない
- 充血している
- 頭が痛い
- 鼻水が止まらない
- 夜も眠れないほどの鼻づまり
- くしゃみを連発する
- ポーとして思考力がなくなる



こんな症状があるときは  
**花粉症**かもしれません

## 花粉症対策をしましょう！！

花粉症ってつらいですね…。まだ花粉症になっていない人も花粉症のことを正しく知り、花粉症になるのを予防しましょう。また、花粉症の人は症状を悪化させないようにしましょう。



面倒くさくて、どれもいちいち意識してやられてられないよ！という人は、まず**マスク**をするようにしましょう。マスクをすることで吸い込む花粉をおさえることができます。

**マスク**をすると、吸い込む花粉は**1/3**に！



## いつ花粉症対策をするべき？

花粉が多い時は花粉症の人もそうでない人も発症や重症化を予防するために、花粉対策をした方がよいです。花粉の多い日・多い時間帯を知っておきましょう。

### 花粉が多い日

- 晴れていて気温が高い日
- 空気が乾燥していて風が強い日
- 雨が上がった次の日
- 気温が高い日が2～3日続いた日

### 花粉が多い時間

- 昼前後の1～2時間
- 日が沈んだ後の1～2時間



花粉症なんて関係ない。花粉症だけど症状が軽いから大丈夫。と思っている人もいるかもしれませんが、最初に書いたように、日本人の4人に1人が花粉症です。みなさんの中でこれから花粉症になったり、花粉症がひどくなる人も多いと思います。花粉症はどんなものか、予防はどうしたらいいのか、知っておくことで、ひどい花粉症にならなくて済むかもしれませんね。